

**mam**

Since 1976

# 11 consejos

para lograr  
una lactancia  
materna  
exitosa



## Editorial

MAM Baby lleva más de 45 años desarrollando, fabricando y vendiendo productos para bebés, así como accesorios para la lactancia, biberones y tetinas.

Como expertos en la materia, somos conscientes de que el inicio de la lactancia no siempre es fácil.

**Por eso, hemos reunido 11 consejos para ayudarte a dar el pecho con éxito.**

## Agradecimientos

Nos gustaría dar las gracias a **Camille Tallet, matrona (Francia)**, por su ayuda y por sus valiosos consejos.

Asimismo, nos gustaría mostrar nuestro agradecimiento a las **150 madres lactantes** que han respondido nuestro cuestionario. Sus experiencias han sido fundamentales para elaborar esta guía.

## Iniciar la producción de leche

La lactancia es un proceso natural, por lo que no tienes que hacer nada para prepararla de antemano. Tu cuerpo se encargará de poner a punto tus pechos de forma natural durante el embarazo.

**Cuando nazca tu bebé, mantenlo desnudo pegado a tu vientre.** Este contacto piel con piel favorecerá la lactancia y ayudará al reflejo de succión de tu bebé.

Sin embargo, no siempre es posible establecer un contacto piel con piel de forma inmediata. Si se diese el caso, no te preocupes, hazlo en cuanto puedas y con la máxima frecuencia posible.

Para establecer la producción de leche, lo mejor es **evitar cualquier tipo de alimentación complementaria (ofreciendo leche de fórmula a tu bebé) durante las primeras cuatro semanas de vida.**

La OMS recomienda a las madres de todo el mundo la lactancia exclusiva durante los primeros seis meses de vida de sus hijos.



# La mejor posición para dar el pecho

Puedes probar distintas posiciones para dar el pecho, pero la mejor de todas es aquella con la que tanto tú como tu bebé os sintáis más cómodos. Para una lactancia cómoda, deberás permanecer relajada y sin sentir tensión en los brazos, la espalda o las piernas.



## Posición de cuna

Esta es la posición clásica y la más popular entre las mamás.



## Posición de cuna cruzada

Ideal para las mamás que dan el pecho por primera vez, para las mujeres de pecho grande y para los bebés prematuros o pequeños.



## Posición de balón de rugby

Es una opción especialmente buena si has tenido una cesárea, tienes el pecho grande, los pezones agrietados, obstrucciones o si das el pecho a gemelos.



## Posición acostada de lado

Una posición excelente para las tomas nocturnas al permitirte descansar, pero también si has tenido una cesárea o una episiotomía dolorosa.

¡Pruébalas todas y quédate con la que te sientas más cómoda!



# Cómo saber si tu bebé tiene hambre

Durante las primeras semanas, tu bebé necesitará alimentarse de forma muy regular, al menos 8-12 veces cada 24 horas, aunque algunos bebés se alimentan incluso con más frecuencia!

## Tu bebé te hará saber que tiene hambre si:

- Mueve las piernas y los brazos.
- Se lleva las manos a la boca o a la cara.
- Saca la lengua o se chupa los labios.
- Suspira y balbucea.

Tu bebé puede hacerlo incluso con los ojos cerrados. **Aprende a leer estas señales y préstales atención.** Intenta dar el pecho a tu bebé antes de que comience a llorar, porque es una señal de hambre muy tardía!



# Cómo saber si tu bebé se está alimentando bien

## Tu bebé se está alimentando bien si:

- Tiene un buen agarre del pezón y de la areola y se mueven cuando mama.
- Su barbilla toca tu pecho.
- Su nariz está libre o solo toca un poco tu pecho y puede inclinar la cabeza hacia atrás.
- Sus labios están sellados.
- Puedes oír cómo traga.

Para saber si tu bebé se está alimentando bien, presta atención a los pañales. Al sexto día, deben llenar al menos seis pañales en un periodo de 24 horas y hacer caca de forma regular.



# Qué hacer si sientes dolor durante la lactancia

Es normal que la lactancia sea molesta durante los primeros días. Los pezones son muy sensibles al principio.

Si sientes dolor mientras das el pecho, **comprueba que tu bebé esté colocado en la posición correcta mientras succiona y que tiene un buen sellado**. Si no es así, prueba una posición diferente para encontrar la que mejor se adapte a ti.

Cuando tu bebé ha terminado la toma, **úntate unas gotitas de tu leche en las areolas** y masajea suavemente.



Un consejo de Camille



Si tienes dolor o grietas, pezones planos o invertidos, puedes intentar usar pezoneras\* de forma temporal para hacer más fácil la lactancia.

\*Una pezonera es una funda protectora suave de silicona que se pone en el pezón y en la areola para que tu bebé pueda mamar, pero también para que el pezón se recupere.

# Qué hacer si se obstruyen los pechos

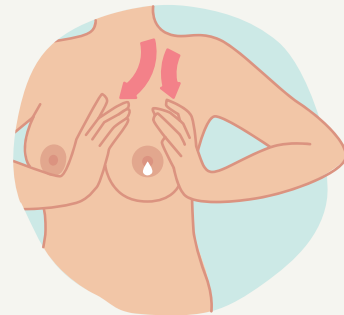
Si tienes los pechos calientes, hinchados y con dolor, probablemente se deba a que están obstruidos. No te preocupes, solo es una acumulación de leche.

## Para aliviarte un poco:

- Ponte compresas húmedas y calientes con cuidado.
- Masajea el pecho suavemente y luego extrae una pequeña cantidad de leche para reducir la presión.

No dejes de dar el pecho. La mejor manera de prevenir las obstrucciones es mantener la lactancia de tu bebé de forma regular y asegurarte de que extrae la leche de manera eficiente (10 – 12 tomas al día).

Prueba la extracción manual



## Qué hacer si tienes grietas en los pezones

Si la boca de tu bebé no se coloca correctamente durante la toma, puede lesionar los pezones y provocar grietas muy sensibles.

**Por eso es importante comprobar la posición de la toma y el agarre de tu bebé y corregirlos si es necesario.**

Para aliviar el dolor, **puedes aplicarte tu propia leche o crema de Lanolina purificada en los pezones** después de la toma para favorecer su curación.

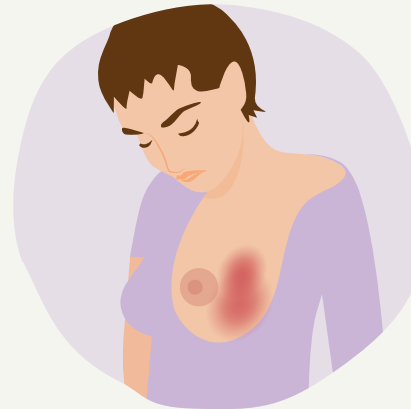


## Qué hacer si sufres mastitis

Si tienes el pecho inflamado y con algunas zonas rojas, a veces junto con hinchazón, puede que tengas mastitis.

Para tratarla, **masajea la zona afectada, ponte compresas calientes antes y después de la toma y, lo más importante, no dejes de dar el pecho.**

Si tienes fiebre además de la mastitis, consulta con tu médico de familia porque quizás necesites tratamiento médico.



# El mejor comienzo para la lactancia materna

Casi a la mitad de las mamás les preocupa no poder dar el pecho a su bebé.

## Puedes intentar:

- **Coger a tu bebé** cada vez que sea posible, ya sea en brazos, en un portabebés, en el carrito o de manera que hagas contacto piel con piel.
- **Confía en ti misma.** Tu cuerpo está preparado para amamantar y tu leche es única y está perfectamente adaptada a las necesidades de tu bebé. Cuanto más des el pecho a tu bebé, más leche producirás.
- **Pide apoyo a tu pareja.** Tu matrona / asesora de lactancia o médico de familia también están ahí para ayudarte.
- **Date tiempo** para conocer a tu bebé y acostumbrarte a la lactancia y a tu nuevo papel como mamá.



# Lactancia mixta: cómo funciona

La lactancia mixta hace referencia a cuando das pecho y biberón a tu bebé. Por supuesto que puedes elegir darle un biberón a tu bebé, ya sea ocasionalmente o de forma regular, mientras también continúas dándole el pecho y trasmitiéndole todos los beneficios de la leche materna.

## Hay varios aspectos a tener en cuenta antes de comenzar:

- Es recomendable **dar el pecho a tu bebé de forma exclusiva durante cuatro semanas** antes de ofrecerle un biberón.
- Para mantener la producción de leche, lo mejor es **mantener la primera toma de la mañana y durante la noche**.
- Como tu bebé no toma pecho con tanta frecuencia como antes, necesitarás **extraerte leche con un sacaleches** para mantener la producción de leche. Puede ser una buena idea **pedir consejo** si quieres introducir el biberón a la vez que das el pecho.

Un consejo de Camille



Ofrece un biberón de leche extraída de forma muy gradual (dos o tres veces por semana durante la primera semana, después una vez al día durante las dos semanas siguientes). Si sientes que tu producción de leche está disminuyendo, vuelve a dar el pecho a tu bebé con más frecuencia.





# Destetar a tu bebé

El destete será más cómodo para ti y para tu bebé si lo haces gradualmente.

**Paso 1:** Comienza por eliminar una toma durante un periodo de 24 horas.

**Paso 2:** Si no sientes dolor en el pecho, puedes eliminar una toma más y así sucesivamente.

**Paso 3:** Lo mejor es eliminar la primera toma del día y las tomas nocturnas en último lugar, antes de finalizar por completo.

Por lo general, dejar la lactancia de forma completa y gradual lleva cuatro semanas.

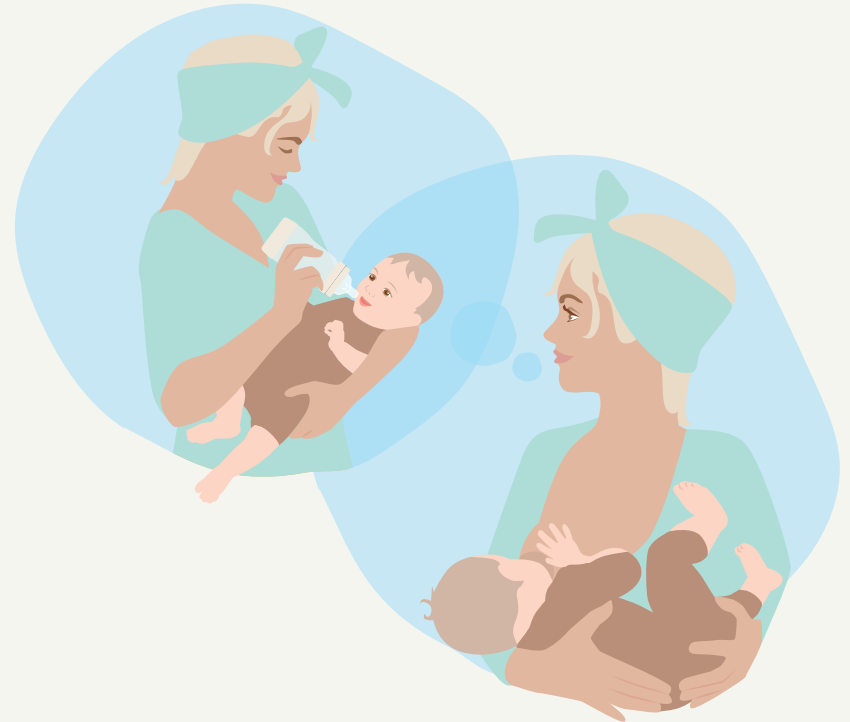
**Para tu información:** La recomendación acerca de la introducción de alimentación complementaria varía según cada país. Sin embargo, la OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante los seis primeros meses.

Si tu bebé no toma leche de fórmula, puedes intentar extraerte leche para dársela en biberón y después reemplazarla por leche de fórmula.

## Otros consejos:

- Deja de ofrecer el pecho.
- Espacia y acorta las tomas.
- Alimenta a tu bebé en un lugar diferente.

Un consejo de Camille



# Accesorios de lactancia

Para la máxima comodidad de la madre y del bebé



Talla S a 20 mm b 17 mm c 15 mm

Talla M a 20,5 mm b 20 mm c 16 mm

Talla L a 21 mm b 23 mm c 18 mm

## Pezoneras

- Protección suave para pezones irritados.
- SkinSoft™ Silicone para una sensación natural.
- Forma única para un máximo contacto con la piel.
- Disponible en tres tallas diferentes.
- Las pezoneras son una ayuda a corto plazo para facilitar la lactancia. Para ser utilizadas, consulta con una matrona o una asesora de lactancia.



SKIN  
SOFT™  
SILICONE

BPA/BPS  
FREE\*

SUAVE Y  
TRANSPIRABLE

## Discos absorbentes

- Proporcionan una sensación de confort.
- Invisible bajo la ropa - extrafinos.
- Suaves y transpirables.



DAY & NIGHT



SUPER  
ABSORBENTE



SUAVE Y  
TRANSPIRABLE

BPA/BPS  
FREE\*

Libre de \*BPA/BPS:

Todos los productos MAM están fabricados con materiales libres de BPA y BPS.



## Recipiente de almacenamiento

- Recipiente apto para almacenar leche materna y alimentos para bebés.
- Perfecto para extraer, alimentar, calentar y congelar.
- Hermético – ideal para transportar.
- Apilable – ahorra espacio en el frigorífico.



ANTIDERRAMES



APILABLE

BPA/BPS  
FREE\*



APTO PARA  
CONGELAR

2en1:

Uso Eléctrico  
y Manual



Uso como Sacaleches  
Doble Eléctrico

Uso como  
Sacaleches Manual

## Sacaleches Doble 2en1

Uso manual y eléctrico  
doble para una  
flexibilidad máxima.

**Dos funciones en  
un mismo aparato.**

Al 95% de las madres les gusta que  
el sacaleches doble 2en1 combine la  
función manual y la eléctrica.

**9 de cada 10 madres** afirman que el  
sacaleches doble 2en1 es eficiente.

\*Estudio de mercado USA 2019, n=123



# Aviso legal

## **MAM Baby España**

Capitán Arenas, 3-5 Local 2 | 08034 Barcelona | Tel: +34 93 534 00 47

Publicado por:

MAM Babyartikel GmbH

Lorenz-Mandl-Gasse 50 | 1160 Vienna, Austria

Tel: +43 (0)800 900 90 | Fax: +43 149 141 404 | [consumerservice@mambaby.com](mailto:consumerservice@mambaby.com)

Copyright 2023

Todos los derechos reservados. El texto y las imágenes están sujetos a la protección de los derechos de autor y otras normativas. El uso de este material, concretamente la reproducción y la distribución de su contenido, así como la publicación con fines comerciales está prohibida siempre que no cuente con el consentimiento expreso y escrito de MAM Baby AG.